

Para tu SALUD.

Las Uñas.

¿Sabías que las uñas pueden revelar pistas sobre trastornos de salud en general? Problemas en el hígado, los pulmones y el corazón pueden aparecer en las uñas.

Uñas Pálidas

Las uñas pálidas, a veces, pueden ser un signo de enfermedad grave, como por ejemplo:

- Anemia.
- Enfermedad del hígado.
- Desnutrición.
- La insuficiencia cardíaca congestiva.

Cuerpo ungeal
Paroniquio
Lúnula
Eponiquio



Uñas Blancas

Esto puede indicar problemas en el hígado, como hepatitis.

Uñas Estriadas

Señal temprana de la psoriasis o artritis inflamatoria. La decoloración de las uñas es común.

TRUCOS DEL HOGAR

Es normal que alguna ropa se manche. Aquí te traigo varios remedios:

- **Café:** Frota rápidamente la mancha con un trocito de hielo, apoyando el tejido sobre una toalla doblada.
- **Moho:** Cuando la ropa se guarda por mucho tiempo puede formar manchas de humedad. Para evitarlas debes lavar la prenda con agua caliente y extenderla al sol. Si esto no resulta, espolvorea con sal y limón el lugar donde está la mancha y déjala un buen rato al sol. Después lávala normalmente.
- **Sangre:** Con agua fría enjabona, restriega y enjuaga varias veces hasta que esta desaparezca. Nunca uses agua caliente, pues se coagula y mancha más. Debes actuar lo más rápido posible.
- **Azúcar:** Si es de almíbar, debes limpiarla con agua caliente.
- **Hierro:** Pon la parte manchada encima de un cubo con agua hirviendo, exprímele encima un limón; espera un rato ya que el vapor acelera el procedimiento, después enjuágala con agua limpia.

Uñas Quebradizas

Enfermedades de la tiroides.

Uñas Amarillas

Una de las causas más comunes de las uñas amarillas es la infección micótica. En casos raros, las uñas amarillas pueden indicar un trastorno más grave como enfermedad tiroidea severa, enfermedad pulmonar, diabetes o psoriasis.

Uñas Azuladas

Las uñas con un color azulado pueden significar que el cuerpo no está recibiendo suficiente oxígeno. Esto podría indicar una infección en los pulmones, como neumonía. Algunos problemas cardíacos pueden estar asociados con las uñas azuladas.

Pliegue Ungeal hinchado

Si la piel alrededor de la uña aparece roja e hinchada, esto se conoce como la inflamación del pliegue ungeal. Puede ser el resultado de lupus u otra enfermedad del tejido conectivo.

Líneas Negras debajo de la uña

Las líneas oscuras debajo de la uña deben ser investigadas tan pronto como sea posible. Puede provocarlas el melanoma, el tipo más peligroso de cáncer de piel.

Uñas Mordidas

Morderse las uñas puede ser una vieja costumbre, pero en algunos casos es un signo de ansiedad persistente relacionada con un trastorno obsesivo compulsivo. Si usted no puede dejar de hacerlo, vale la pena discutirlo con su médico.



LOS PIES

Usa zapatos cómodos que no te opriman.

Deja que las uñas de los dedos descansen sin ser pintadas, al menos tres meses al año.

Dos veces por semana masajea el talón con una piedra pómez, así evitarás que la piel se endurezca.

Después del baño, seca tus pies cuidadosamente e hidrátalos con una crema. Verás como te lo agradecen.